

セントラルフィットネスクラブ野々市 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。
30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。
また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。
[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

< スタジオ >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日
	第1スタジオ	サブスタジオ	第1スタジオ	サブスタジオ		第1スタジオ	サブスタジオ	第1スタジオ	サブスタジオ	第1スタジオ	サブスタジオ		第1スタジオ	サブスタジオ	第1スタジオ	サブスタジオ	
09:00	休館日				09:00							09:00					09:00
09:30					09:30							09:30	09:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉倉[スクール]		09:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		09:30
10:00			10:20(40分)ヨガ・山内		10:00	10:20(40分)ワークアウトヨガ・吉倉		10:15(40分)ラテンファン・長山	10:20(30分)CSLive/からだアクティブ・REC	10:15(40分)パワーヨガ・堀澤		10:00					10:00
10:30					10:30							10:30	10:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉倉[スクール]		10:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		10:30
11:00				11:00(40分)CSLive/カラダデトックス・LIVE	11:00			11:05(40分)カラダデトックス・河合	11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE	11:10(20分)CSLive/メディカルフィットネス/肩こり予防・改善・REC	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE	11:00					11:00
11:30			11:20(30分)STEP Jam・吉倉		11:30			11:55(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC	11:50(30分)CSLive/フラエクスサイズ・REC	11:50(40分)ボディコアバランス・吉田	11:50(30分)ビューティプロジェクト・セッティング・REC	11:30	11:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉倉[スクール]		11:50(40分)コンビネーションエアロ・河合		11:30
12:00			12:10(40分)CSLive/シェイプバンプ・REC		12:00	12:20(20分)エアロ・高木[セッション]	12:20(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス・REC					12:00					12:00
12:30					12:30	12:30(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ指導		12:40(90分)有料セッション/競技エアロ・高木[セッション] [定員]	12:30(40分)CSLive/健康太極拳・REC	12:30(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ・佐藤		12:30		12:30(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・山田			12:30
13:00			13:00(40分)ラテンファン・長山		13:00	13:00(40分)シンプルエアロ・栗原				13:00(40分)オリジナルエアロ・竹内	13:00(30分)ボールdeリラックス・山田	13:00	13:00(40分)シェイプバンプ・吉田	13:00(40分)ワークアウトヨガ・吉倉			13:00
13:30			13:25(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC(予約)		13:30		13:50(40分)ファイトアタックB EAT・北田		13:30(30分)CSLive/HOTヨガ・REC	13:55(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・吉田 [予約]		13:30		13:55(20分)メディカルF/膝痛予防・改善・REC	13:40(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・長尾 [予約]	13:40(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC	13:30
14:00					14:00							14:00	14:00(40分)オリジナルエアロ・大倉				14:00
14:30					14:30							14:30			14:35(40分)フィールヨガ・能瀬		14:30
15:00					15:00							15:00	15:00(40分)ZUMBA(R)・山田				15:00
15:30			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉倉[スクール] [定員]		15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉倉[スクール] [定員]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉倉[スクール] [定員]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉倉[スクール] [定員]		15:30			15:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/セッティング・REC		15:30
16:00					16:00							16:00	15:55(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC				16:00
16:30			16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉倉[スクール] [定員]		16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉倉[スクール] [定員]		16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉倉[スクール] [定員]	16:30(60分)キッズダンススクール・吉田[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉倉[スクール] [定員]		16:30		16:30(60分)キッズダンススクール・吉田[スクール]			16:30
17:00					17:00							17:00					17:00
17:30			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・北田[スクール] [定員]		17:30	17:30(60分)キッズヒップホップスクール・北田[スクール] [定員]	17:30(60分)キッズヒップホップスクール・木藤[スクール] [定員]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・北田[スクール] [定員]		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・北田[スクール] [定員]	17:30(60分)キッズヒップホップスクール・木藤[スクール] [定員]	17:30					17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30							18:30					18:30
19:00			18:50(40分)オリジナルエアロ・山崎	19:10(40分)CSLive/Lati Lat・LIVE	19:00	19:00(40分)シェイプバンプ・近藤	19:00(40分)CSLive/HOTヨガ・REC	19:00(40分)パワーヨガ・堀澤	19:00(30分)EXCITE―BODY・佐藤	19:00(20分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・青木 [予約]		19:00					19:00
19:30					19:30					19:30(40分)シェイプバンプ・北田		19:30					19:30
20:00			19:45(90分)有料セッション/競技エアロ・高木[セッション] [定員]	20:05(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC	20:00	19:50(40分)ZUMBA(R)・山田	19:50(40分)X―CORE FIGHTING・LIVE	20:00(60分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・長瀬[予約]	19:45(30分)CSLive/X―CORE DANCING・REC		20:00(60分)し・エスクール・狭才[スクール]	20:00					20:00
20:30					20:30	20:40(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC(予約)		20:50(30分)CSLive/X―CORE TRAINING・REC		20:25(40分)CSLive/カラダデトックス・REC	20:20(40分)コンビネーションエアロ・栗原	20:30					20:30
21:00					21:00							21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
曜日	第1スタジオ	サブスタジオ	第1スタジオ	サブスタジオ	曜日	第1スタジオ	サブスタジオ	第1スタジオ	サブスタジオ	第1スタジオ	サブスタジオ	曜日	第1スタジオ	サブスタジオ	第1スタジオ	サブスタジオ	曜日